

# POLITIQUE INSTITUTIONNELLE EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

DU CEGEP DE L'OUTAOUAIS – 2022-2023

---

**Note chronologique :**

Adoptée lors de la rencontre du conseil  
d'administration du 7 février 2023

**Adoptés en vertu de :**

Plan d'action sur la santé mentale étudiante en  
enseignement supérieur 2021-2026

## Contexte

Avec le Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026 (PASME), le ministère de l'Enseignement supérieur (MES) a affirmé sa volonté de soutenir le réseau dans la mise en œuvre de pratiques et de mesures favorisant le bien-être et le développement d'une santé mentale florissante chez les membres de la population étudiante.

La présente Politique institutionnelle s'inscrit dans ce plan d'action comme moyen de déploiement de la mesure 2.1, *Soutenir les établissements d'enseignement supérieur dans l'adoption de politiques institutionnelles en matière de santé mentale étudiante*. Ce modèle est complémentaire au [Cadre de référence sur la santé mentale étudiante](#)<sup>1</sup> publié par le MES.

Il est important de mentionner que le Cégep de l'Outaouais souhaite que la présente politique interpelle l'ensemble de la communauté collégiale et, non seulement la population étudiante. De cette façon, chaque individu pourra contribuer à développer et maintenir un climat favorisant le bien-être et la santé mentale positive, le tout qui bénéficiera à l'ensemble de la communauté collégiale.

Comme le spécifie le PASME, les politiques institutionnelles doivent faire état des grandes orientations favorisant le bien-être et le développement d'une santé mentale positive sur les campus des établissements d'enseignement supérieur. Elles doivent également énoncer les rôles et les responsabilités de toutes les parties prenantes et identifier le continuum de services permettant de répondre rapidement aux besoins de toute la communauté collégiale, dont les personnes ayant des besoins particuliers. De plus, elles devraient comprendre :

- la formation d'un comité institutionnel permanent sur la santé mentale réunissant des représentantes et représentants de la haute direction, du corps enseignant ou professoral, des ressources professionnelles, techniques et de soutien de l'établissement et des membres de la communauté étudiante;
- un processus d'évaluation de l'impact des politiques institutionnelles, des programmes, des pratiques et des règlements internes de l'établissement sur la santé mentale;
- un plan de formation et de sensibilisation de la communauté collégiale;
- des actions structurantes en matière de promotion, de prévention et d'intervention en santé mentale, dans le respect des spécificités de l'établissement et des besoins de sa communauté.

---

<sup>1</sup> Le Cadre de référence sur la santé mentale étudiante vise à soutenir les réseaux de l'enseignement collégial public, de l'enseignement collégial privé subventionné et de l'enseignement universitaire dans la mise en œuvre de pratiques et d'initiatives favorisant le bien-être et le développement d'une santé mentale florissante chez les membres de la population étudiante.

## Table des matières

PRÉAMBULE .....	4
PRINCIPES GÉNÉRAUX .....	4
OBJECTIFS ET CHAMP D'APPLICATION.....	4
DÉFINITIONS.....	6
RÔLES ET RESPONSABILITÉS.....	6
Membres de la communauté collégiale .....	6
Conseil d'administration .....	7
Direction générale.....	7
Gestionnaire.....	7
Membres du personnel enseignant .....	7
Personnes représentant les associations (AGÉÉCO, syndicats, cadres) .....	7
Direction des ressources humaines (DRH) .....	8
Direction de la vie étudiante et du soutien à la communauté (DVÉSC).....	8
COMITÉ INSTITUTIONNEL .....	8
CONTINUUM DE SERVICES.....	9
MESURES DE SENSIBILISATION, DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION .....	9
Mesures de formation .....	9
SERVICES ET INTERVENTION .....	10
DIFFUSION DE LA POLITIQUE.....	10
ENTRÉE EN VIGUEUR.....	10
MÉCANISME D'ÉVALUATION ET DE RÉVISION DE LA POLITIQUE .....	10

## PRÉAMBULE

La présente politique institutionnelle vise à témoigner de la volonté du Cégep de l'Outaouais d'assurer des milieux de vie et d'étude sains, sécuritaires, bienveillants et propices à une santé mentale florissante. Elle reconnaît l'importance de la collaboration de l'ensemble de la communauté en ce qui a trait à la santé mentale de l'ensemble de sa communauté. Cet objectif implique la participation et l'engagement de toutes les parties prenantes, par une responsabilisation à la fois personnelle et collective.

## PRINCIPES GÉNÉRAUX

Le Cégep de l'Outaouais reconnaît que la santé mentale est un élément essentiel à la persévérance et à la réussite scolaires, ainsi qu'à la mise en place d'un climat de travail et de collaboration sain et positif. Les membres de la communauté collégiale ont le droit d'évoluer dans un environnement d'enseignement et un milieu de travail leur permettant de cultiver une santé mentale positive. La présente Politique affirme la volonté du Cégep de l'Outaouais de contribuer à la création d'un milieu soutenant le bien-être et la santé mentale des membres de sa communauté, par l'entremise d'un cadre structurant.

Le Cégep de l'Outaouais considère la santé mentale selon une approche écosystémique. De ce fait, l'ensemble de la communauté collégiale se partage la responsabilité de participer à la création et au maintien d'un milieu propice au bien-être et à la santé psychologique. À ce titre, les membres de la direction, les gestionnaires, les différentes catégories de personnel et les personnes représentant les associations (AGÉÉCO, cadres) ou les syndicats sont considérés comme des piliers en ce qui a trait aux activités et aux services de promotion et de prévention favorisant la santé mentale. Ils jouent aussi un rôle essentiel en ce qui concerne la mise en place ou le soutien de différentes pratiques organisationnelles reconnues pour avoir un impact positif sur le bien-être.

## OBJECTIFS ET CHAMP D'APPLICATION

La présente politique est institutionnelle. Elle s'adresse donc à l'ensemble de la communauté du Cégep de l'Outaouais, c'est-à-dire à la population étudiante ainsi qu'au personnel de l'établissement.

Elle vise à faire état des grandes orientations favorisant le bien-être propice à une santé mentale florissante dans l'ensemble des activités offertes par l'établissement. Ainsi, afin de soutenir la santé mentale des membres de sa communauté, le Cégep de l'Outaouais entend :

- offrir à la population étudiante un environnement sain qui soutient la persévérance et la réussite académique par la mise en place de mesures qui favorisent le bien-être et la santé mentale, et ce, dans le respect de la diversité des besoins de cette population;
- offrir au personnel un environnement de travail sain qui soutient l'accomplissement professionnel par la mise en place de mesures qui favorisent le bien-être et la santé mentale, et ce, dans le respect de la diversité des besoins de cette population ;
- mettre en place des conditions favorables à la responsabilisation de toutes les parties prenantes de l'établissement au regard de la santé mentale;
- participer à l'amélioration du bien-être et de la santé mentale de la communauté collégiale;

- veiller à ce que tous les environnements où ont lieu les activités collégiales constituent un milieu favorisant l'épanouissement par et pour toutes et tous.

## DÉFINITIONS

**Population étudiante** : Ensemble des personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'étude au sein du Cégep de l'Outaouais, tant à la formation ordinaire qu'à la formation continue.

**Personnel** : Toute personne salariée qui travaille au sein de l'établissement.

**Communauté collégiale** : Toute personne travaillant ou étudiant au Cégep de l'Outaouais.

**Population ayant des besoins particuliers** : Ensemble des membres de la communauté collégiale dont la situation requiert des spécificités.

**Santé mentale** : « État de bien-être permettant à chacune et à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté<sup>2</sup>. »

**Santé mentale positive** : « La santé mentale positive s'attarde aux aspects mentaux positifs de l'être humain et à son potentiel de croissance, comme ses forces et capacités, le bonheur, des qualités telles que la responsabilité, le courage, la créativité et la persévérance, ainsi que les ressources matérielles et sociales qui les favorisent où les soutiennent. Une personne ayant un niveau élevé de santé mentale positive est dite avoir une santé mentale florissante, et celle en ayant un niveau faible est dite avoir une santé mentale languissante<sup>3</sup>. »

## RÔLES ET RESPONSABILITÉS

La santé mentale étant influencée par une multitude de facteurs, toutes les parties prenantes de l'établissement s'engagent collectivement à contribuer à la mise en place d'un environnement soutenant une santé mentale positive. Voici leurs rôles et leurs responsabilités.

### Membres de la communauté collégiale

- Prendre connaissance de la présente politique ainsi que des rôles et des responsabilités qui s'y rattachent ;
- S'informer, aller chercher des services au besoin et, le cas échéant, communiquer aux ressources professionnelles les informations pertinentes afin de recevoir le soutien nécessaire ;
- Participer à la création et au maintien d'une culture de respect et de bienveillance favorable à la santé mentale positive, à l'équité, à la diversité et à l'inclusion ;
- Collaborer à la mise en place de conditions propices à l'épanouissement de toutes et tous et au développement d'une santé mentale florissante ;
- Guider au besoin les membres de la communauté collégiale vers les ressources en santé mentale disponibles ;
- Suivre les formations proposées portant sur la santé mentale ;
- Contribuer à la création et au maintien d'un environnement sain (inclusif, sécuritaire, bienveillant).

---

<sup>2</sup> Organisation mondiale de la Santé, *Santé mentale : renforcer notre action*, [En ligne], 2018. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Consulté le 2 mai 2022).

<sup>3</sup> Institut de la statistique du Québec, *Le concept de santé mentale positive, un aperçu*, [En ligne], 2020. <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/concept-de-sante-mentale-positive-aperçu> (Consulté le 2 mai 2022).

### **Conseil d'administration**

- Adopter et respecter la présente politique.

### **Direction générale**

En plus des rôles et des responsabilités inhérentes à titre de membre de la communauté collégiale :

- Jouer un rôle de leadership en matière de santé mentale en affirmant clairement les principes directeurs que le Cégep incarne à cet égard ;
- Allouer les ressources humaines, financières et matérielles requises pour la mise en place du plan d'action.

### **Gestionnaire**

En plus des rôles et des responsabilités inhérentes à titre de membre de la communauté collégiale :

- S'assurer de la mise en œuvre de la présente politique ;
- Veiller à l'application et au respect de cette politique ;
- Promouvoir cette politique et s'assurer de la rendre accessible à l'ensemble de la communauté collégiale ;
- Mettre en place des environnements accueillants, sains, sécuritaires, bienveillants et inclusifs ;
- Favoriser les mesures d'accommodement, lorsqu'elles sont requises, dans le but de soutenir le bien-être des membres de la communauté collégiale présentant des besoins particuliers ;
- Favoriser et soutenir les initiatives promouvant l'engagement et la participation sociale de la communauté collégiale dans leur établissement ou dans la communauté environnante ;
- Être un modèle positif pour la communauté collégiale en écoutant ses propres besoins et ceux des autres, en communiquant ses émotions et en adoptant un comportement respectueux ;
- Créer un climat d'entraide et de non-jugement.

### **Membres du personnel enseignant**

En plus des rôles et des responsabilités inhérentes à titre de membre de la communauté collégiale :

- Promouvoir les services psychosociaux et orienter au besoin la population étudiante vers les ressources appropriées ;
- Comprendre la portée et la limite de notre rôle, ainsi de nos gestes, en référant à d'autres spécialistes (intervenantes ou intervenants, ressources professionnelles) lorsqu'un membre de la communauté collégiale confie des difficultés et des préoccupations nécessitant un accompagnement ;
- Favoriser l'utilisation de pratiques pédagogiques inclusives et reconnues pour être favorables à une santé mentale positive. À cet égard, être ouvert à suivre des formations portant sur la pédagogie inclusive.

### **Personnes représentant les associations (AGÉÉCO, syndicats, cadres)**

- Diffuser de l'information sur les ressources en santé mentale disponibles à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement et guider la communauté collégiale vers celles-ci ;

- Promouvoir un climat positif, notamment dans les associations (climat inclusif, sécuritaire et bienveillant, marqué par l'ouverture et le respect, et où toute forme de violence et d'intimidation est proscrite) ;

### **Direction des ressources humaines (DRH)**

En plus des rôles et des responsabilités inhérentes à titre de membre de la communauté :

- Faire en sorte que les services de soutien, d'accompagnement, de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale soient mis en place et que l'information portant sur ces services soit accessible ;
- Encourager les collaborations interdisciplinaires et interréseaux. À ce titre, les organismes communautaires sont des partenaires essentiels dans la communauté en ce qui touche la santé mentale. Il importe de créer des liens avec eux et de les intégrer dans les activités de promotion de la santé mentale et les services offerts à l'ensemble de la communauté, lorsque pertinent. Cela est également valable pour les actrices et les acteurs du réseau de la santé et des services sociaux ;
- Veiller à ce que les besoins des populations ayant des besoins particuliers soient pris en compte ;
- Superviser l'application de la présente Politique en collaboration avec la Direction de la vie étudiante et du soutien à la communauté ;
- Coordonner et codiriger les activités du Comité institutionnel ;
- S'assurer de la nomination des membres du Comité institutionnel.

### **Direction de la vie étudiante et du soutien à la communauté (DVÉSC)**

En plus des rôles et des responsabilités inhérentes à titre de membre de la communauté :

- Faire en sorte que les services de soutien, d'accompagnement, de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale soient mis en place et que l'information portant sur ces services soit accessible.
- Encourager les collaborations interdisciplinaires et interréseaux. À ce titre, les organismes communautaires sont des partenaires essentiels dans la communauté en ce qui touche la santé mentale. Il importe de créer des liens avec eux et de les intégrer dans les activités de promotion de la santé mentale et les services offerts à l'ensemble de la communauté, lorsque pertinent. Cela est également valable pour les actrices et les acteurs du réseau de la santé et des services sociaux.
- Veiller à ce que les besoins des populations ayant des besoins particuliers soient pris en compte ;
- Superviser l'application de la présente Politique et effectuer la reddition de compte en collaboration avec la Direction des ressources humaines.
- Coordonner et codiriger les activités du Comité institutionnel ;
- S'assurer de la nomination des membres du Comité institutionnel.

## **COMITÉ INSTITUTIONNEL**

Le Cégep de l'Outaouais s'engage à mettre en place un comité institutionnel permanent sur la santé mentale de la communauté.

Composition du comité :

- Deux représentant.e.s des enseignant.e.s ;
- Un.e représentant.e.s du personnel de soutien ;
- Un.e représentant.e.s du personnel professionnel ;

- Un.e représentant.e.s ou un représentant du comité local de l'Association des cadres des collèges du Québec (ACCQ) ;
- Deux étudiant.e.s nommé.e.s par l'Association générale des étudiantes et des étudiants du Cégep de l'Outaouais ;
- La directrice ou le directeur des ressources humaines ou un substitut ;
- La directrice ou le directeur de la vie étudiante et du soutien à communauté ou un substitut ;

Il aura pour mandat :

- de prévoir des actions pour favoriser la santé mentale de la communauté collégiale, incluant la promotion d'une santé mentale positive, et de contribuer à leur mise en œuvre ;
- d'émettre des recommandations à la direction en vue d'améliorer le soutien offert à la communauté ;
- de concert avec les ressources existantes (Service d'aide psychosociale (SAPS), Je tiens la route, etc.), proposer des activités de promotion, de prévention, de sensibilisation et de formation en santé mentale ;
- de faire le bilan annuel des actions effectuées ;
- d'évaluer la mise en œuvre de la présente politique.

## CONTINUUM DE SERVICES

Le Cégep de l'Outaouais se réfère au Cadre de référence sur la santé mentale étudiante, disponible sur [Quebec.ca](http://Quebec.ca), pour la mise en œuvre d'un continuum de services.

## MESURES DE SENSIBILISATION, DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION

Le Cégep de l'Outaouais s'assure de mettre en place des actions structurantes en matière de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale, dans le respect des besoins de la communauté. Ces actions peuvent porter sur la santé mentale, les saines habitudes de vie ou tout autre thème pertinent relié aux différents déterminants de la santé mentale<sup>4</sup>.

### Mesures de formation

Des formations sur la santé mentale sont offertes à l'ensemble de la communauté collégiale. Le calendrier des formations est diffusé auprès de la communauté de l'établissement (courriels, portail, etc.).

---

<sup>4</sup> À ce sujet, nous invitons les lecteurs à se référer aux documents suivants :

- Québec. Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Programme national de santé publique 2015-2025 : pour améliorer la santé de la population du Québec*, Québec, Gouvernement du Québec, 2015, 85 p. Également disponible en ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-216-01W.pdf>.
- Isabelle Doré et Jean Caron, « Santé mentale : concepts, mesures et déterminants », *Santé mentale au Québec*, vol. 42, n° 1, printemps 2017, p. 125-145. Également disponible en ligne : <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2017-v42-n1-smq03101/1040247ar/>.

## SERVICES ET INTERVENTION

Le Cégep de l'Outaouais offre des services en accompagnement et en intervention, et s'assure que ce système est connu par l'ensemble de la communauté de l'établissement. Par ailleurs, afin d'offrir aux personnes un accompagnement adapté, il met en œuvre un service permettant d'évaluer leurs besoins ou d'en faire l'appréciation, et de les orienter vers des ressources appropriées.

Des programmes de soutien par les pairs et des outils d'autosoins sont également proposés.

## DIFFUSION DE LA POLITIQUE

Le Cégep de l'Outaouais s'assure de diffuser la politique et de la rendre accessible à l'ensemble de la communauté de l'établissement.

## ENTRÉE EN VIGUEUR

La présente politique institutionnelle sur la santé mentale entre en vigueur dès son adoption par le conseil d'administration.

## MÉCANISME D'ÉVALUATION ET DE RÉVISION DE LA POLITIQUE

Le Cégep révisera la présente *Politique institutionnelle en matière de santé mentale* cinq ans après son approbation ou au besoin.